12.018 Kapusta zapekaná
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pliecko údené			4,50	4,50	5,00	5,00	6,00	6,00
olej			0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
smotana kyslá			1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
strúhanka			0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
zemiaky			20,00	16,00	26,00	20,80	30,00	24,00
cibuľa			0,50	0,42	0,70	0,60	1,00	0,85
kapusta kyslá b. n.			6,00	6,00	7,00	7,00	10,00	10,00
jablká			2,00	1,30	3,00	1,95	4,00	2,60
soľ			0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g			200		260		300	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté údené mäso uvaríme, pokrájame na rezance. Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme a pokrájame na plátky. Cibuľu očistíme, pokrájame speníme na oleji, pridáme kyslú kapustu, soľ, mleté čierne korenie a postrúhané jablká. Udusíme do mäkka. Do vymasteného, strúhankou vymasteného pekáča dáme vrstvu udusenej kapusty, vrstvu zemiakov, vrstvu mäsa a poslednú vrstvu kapusty. Zalejeme rozšľahanou smotanou a pečieme asi ½ hodiny.
Podávame ako samostatný pokrm.

Nutričné zloženie 1 porcie:

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	Vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1883	452	6,91	28,0	3,1	39,7	7,1	74,3	2,3	0,007	0,2	0,1	45,7	2,2
C	2293	550	8,37	32,6	4,3	51,3	9,1	91,0	2,9	0,009	0,3	0,2	57,1	2,9

D	2723	653	10,04	38,8	4,9	60,5	11,1	116,9	3,5	0,012	0,4	0,2	72,6	3,4